

## **Станция «Поговорки» (1 ответ – 1 балл)**

Существуют пословицы и поговорки о Здоровом Образе Жизни. Ваша задача назвать слово, которое закончит поговорку, подходящее по смыслу.

КТО АККУРАТЕН-ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)

ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

## **Викторина (1 ответ – 1 балл)**

**1. Все врачи пропагандируют прогулки на свежем воздухе. Для чего это?**

1. Чтобы не мешать родителям заниматься домашними делами.
- 2. Так укрепляется здоровье и закаляется организм.**
3. На улице больше возможностей для общения с друзьями.
4. Дома грязный воздух.

**2. Тебе, конечно, хорошо известно, что руки нужно мыть перед едой и после посещения туалета. А в каком из этих случаев тоже непременно нужно вымыть руки?**

1. После игры в компьютерные игры.
2. После еды.
- 3. После игры с домашними животными.**
4. После сна.

**3. Что из перечисленного больше всего вредит Твоему здоровью?**

1. Ежедневные прогулки зимой.
2. Занятия спортом в летнюю жару.
3. Чрезмерное увлечение калорийностью и составом пищи.
- 4. Несоблюдение правил личной гигиены.**

**4. Здоровый, крепкий сон — залог хорошего настроения и бодрости в течение всего дня. Однако продолжительность сна для людей различных возрастных категорий разная. Сколько часов должен спать ребенок, чтобы быть здоровым?**

- 1. Не менее 8-9 часов.**
2. Сколько хочется.
3. Не важно. Главное — лечь не позже 9 вечера.
4. Хотя бы 5-6 часов.

**5. Все мы умываемся утром и моем ноги вечером потому что:**

1. Пытаемся избавиться от микробов.
2. Не хотим, чтобы над нами смеялись окружающие.
- 3. Нужно очистить кожу от загрязнений, а еще это способствует закаливанию организма.**
4. Это древняя украинская традиция.

**6. Что из перечисленного больше всего вредит здоровью человека?**

- 1. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков.**
2. Хождение босиком по утренней росе.
3. Употребление зеленых яблок.
4. Питье холодной воды.
- 5. Еда, лишенная витаминов, с избытком жиров и холестерина.**
6. Употребление сладкого.
7. Прогулки во время дождя.

**7. Занятия на тренажерах получили всемирную славу. Скажи, почему, занимаясь на них, все же не стоит слишком сильно перенапрягаться?**

- 1. Повышается риск поражения сердечно-сосудистой системы.**
2. Не останется сил на выполнение домашних заданий.
3. Придется много выпить воды.
4. Можно слишком сильно вспотеть и простудиться.

**8. Тот, кто заботится о здоровье своих зубов...**

- 1. Никогда не ест после холодного горячее и наоборот.**
- 2. Полощет рот водой после каждого приема пищи.**
3. Полностью отказывается от сладкого.
4. Пытается меньше улыбаться и не вступать в драки.
- 5. Чистит зубы утром и вечером.**

**9. Врачи категорически против длинных посиделок за компьютером и телевизором, потому что...**

1. Так расходуется много электроэнергии.
- 2. Ухудшается зрение, осанка, расшатывается нервная система.**
3. В таком случае техника быстро ломается.
4. В помещении возникает слишком сильное электромагнитное поле.

**10. Когда наиболее вероятна бытовая травма?**

- 1. При нарушении правил безопасности, невнимательности, шалостях.**
2. При отсутствии родителей дома.
3. При плохом самочувствии.
4. Когда в гости приходят друзья.

**11. Что нужно учитывать, собираясь в школу, чтобы не простудиться:**

1. Гороскоп.
2. Состояние своего здоровья.
3. Расстояние до школы.
4. Состояние обуви, одежды и самочувствие.
- 5. Погодные условия, место проведения уроков и температуру в школьных помещениях.**

**Отгадайте загадки, 1 загадка - 1балл (всего может быть 8 баллов)**

Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться ...  
соблюдать. (*распорядок*).

Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник... (*сон*).

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день...  
(*Зарядку*)

Болеет мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье...  
(*Спорт*)

Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом...  
(*Дышать*)

В нем две буквы “к”  
Писать не забывают,  
Таким, как он, всегда бывайте!  
(*Аккуратный человек*)

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты....  
(*каждый день*)

Вот и добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ...!  
(*ценить*)

**«Зарядка» - дети принимают участие в зарядке, получают 1 балл**